

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

Vjekoslav Lujć

# Trema kod glazbenika

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

# Trema kod glazbenika

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv. prof. art. Krešimir Petar Pustički

Student: Vjekoslav Lujčić

Ak.god. 2017/2018.

ZAGREB, 2018.

DIPLOMSKI RAD ODOBRIO MENTOR

Mentor: izv. prof. art. Krešimir Petar Pustički

\_\_\_\_\_  
Potpis

U Zagrebu, \_\_\_\_\_

Diplomski rad obranjen \_\_\_\_\_

POVJERENSTVO:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	2
2.1. INDIKATORI TREME.....	3
2.1.1. Fiziološki pokazatelji treme.....	3
2.1.2. Kognitivni pokazatelji treme .....	4
2.1.3. Promjene u ponašanju uvjetovane tremom i njihova kontrola .....	5
2.2. PERCEPCIJA TREME .....	6
2.2.1. Zablude o tremi.....	6
2.2.2. Konstruktivna i destruktivna trema .....	7
2.3. TEHNIKE ZA USPJEŠNO NOŠENJE S TREMOM.....	8
2.3.1. Tehnike za ublažavanje fizioloških aspekata treme.....	8
2.3.2. Tehnike za kontroliranje kognitivnih aspekata treme.....	11
3. ZAKLJUČAK .....	13
4. LITERATURA.....	14

## 1. UVOD

Tremu možemo definirati kao osjećaj nervoze koji se javlja kod pojedinca prilikom nastupa pred ljudima. Ona se uobičajeno javlja neposredno prije ili za vrijeme samog nastupa. U situacijama kad iščekujemo nekakav važan nastup trema se može javiti i nekoliko dana ili tjedana prije samog nastupa. Trema nije pojava ograničena samo na umjetnost, već se pojavljuje kod bilo kojeg načina izlaganja pojedinca pred javnosti. No, u svrhu ovog rada usmjerit ćemo se ponajviše na tremu iz perspektive glazbenih izvođača.

Mnogi bi se složili s tvrdnjom da je nastup pred publikom stresna situacija i da pritom barem donekle osjećaju anksioznost i nelagodu. Dio ljudi osjeća toliko znatnu neugodu da posve izbjegava bilo kakav oblik nastupa pred drugima. No, za glazbenike javni nastup predstavlja ključan i neizbježan dio struke. Neki od razloga zbog kojih je javni nastup za glazbenike stresan su: fizička blizina publike i kritičara; nastojanje da izvedba bude savršena i bez grešaka; važnost koncentracije, dosjećanja i mišićne koordinacije, odnosno upravo onih funkcija na koje anksioznost snažno utječe. Hiperventilacija, vrtoglavica, mučnina i osjećaj da se tresu ruke ili noge uobičajen je i kod osoba koje doživljavaju srednju razinu treme. Intenzivnije poteškoće s tremom mogu neke glazbenike dovesti i do preranog odustajanja od obećavajuće karijere. S obzirom na to da je trema relativno česta pojava i da može imati vrlo negativne posljedice za glazbenike, zanimljivo je i korisno saznati više o njoj.

U ovom radu opisat ćemo što se sve podrazumijeva pod tremom, odnosno detaljnije ćemo sagledati različite indikatore treme: fiziološke, kognitivne i one koji se odražavaju u širem ponašanju. Pritom ćemo se poslužiti znanjem iz drugih struka, s naglaskom na ono što psiholozi imaju za reći o pojavi treme. Također će biti riječi o funkcioniranju tijela tijekom treme i kako to utječe na glazbenu izvedbu.

Ispitat ćemo istinitost nekih čestih zabluda o tremi te opisati zašto trema može biti destruktivna ili konstruktivna. S obzirom na to da je cilj rada bio i praktične prirode, velik dio ovog rada posvećen je opisivanju tehnika za smanjenje fizioloških i kognitivnih aspekata treme.

## **2.1. INDIKATORI TREME**

Da bismo bolje razumijeli kako se i zašto očituje trema, poslužit ćemo se spoznajama iz psihologije. Psiholog Paul Lehrer (prema Grindea, 1998) navodi da su psihološka istraživanja pokazala da se anksioznost iskazuje na tri načina: kroz fiziološke promjene (znojenje, trzanje ruku, itd.) kognitivne promjene (otežano dosjećanje, briga zbog mogućih grešaka, fokusiranje na reakcije publike) i promjene u ponašanju (npr. izbjegavanje neugodnih situacija). Za svaki od tri navedena tipa indikatora treme postoje specifični načini za njihovo smanjenje ili uklanjanje.

### **2.1.1. Fiziološki pokazatelji treme**

Želimo li shvatiti uzroke fizioloških simptoma treme kod glazbenika, moramo se vratiti mnogo godina u prošlost. Lehrer (prema Grindea, 1998) ističe da je ljudsko tijelo prvenstveno razvijeno za preživljavanje u divljini, za borbu za život i traženje hrane u nesigurnim uvjetima. Popratne fizičke reakcije straha razvile su se jer su pomagale ljudima da prežive u životno ugrožavajućim situacijama. Tijelo pobuđeno strahom automatski postaje spremno za jednu od tri reakcije: borbu, bijeg ili privremenu ukočenost (primjerice kad životinja glumi da je mrtva kako bi je predator zaobišao). Iako stajanje na pozornici pred brojnim ljudima i susret s medvjedom u šumi predstavljaju dvije znatno različite situacije, obje mogu izazvati istu emociju: strah. Reakcije straha koje su ljudima pomagale u susretu s divljom životinjom u suvremenom svijetu mogu donijeti više štete, nego koristi. Razmotrimo kako tijelo reagira kad osjećamo anksioznost ili strah i zašto su te reakcije davno prije bile korisne, a danas mogu otežati uspješan nastup glazbenika. Nažalost, ne postoji jasna granica između onoga što naše tijelo tumači kao opasnost, a što tumači kao izazov.

U ugrožavajućim okolnostima su okretnost, brzina i izdržljivost tijela bile odlučujuće oko toga hoće li čovjek preživjeti ili umrijeti. Kad osjećamo tremu, krvne žile na površini tijela se sužavaju. To se naročito odnosi na krvne žile u rukama i stopalima. Sužavanje rezultira smanjenim protoka tople krvi pa se u rukama i nogama pojavljuje osjećaj hladnoće. Ta je pojava u opasnim situacijama korisna jer osigurava manji gubitak krvi ako dođe do ozljede. Također, na taj se način više hranjivih tvari prenosi u velike mišiće koji su potrebni za trčanje ili napad. No, kad je riječ o glazbenoj izvedbi, hladne ruke predstavljaju problem jer smanjuju taktilnu osjetljivost i tzv. finu motoriku (precizno pomicanje prstiju i šake).

Druga uočljiva reakcija je pojačana napetost mišića cijelog tijela. Ona je za tijelo korisna kad smanjuje štetnost mogućih udaraca i povećava opću snagu tijela. Međutim, za glazbenika je ista reakcija posve nedobrodošla. Tijekom sviranja je važno da su napeti samo oni mišići koji trebaju biti aktivni, a mišići koji su pasivni i koji služe suprotnoj kretnji moraju biti opušteni. Dogodi li se da su svi mišići istodobno napeti, dolazi do svojevrsnog mišićnog grča i to glazbeniku onemogućuje pravilno sviranje. Sviranje glazbala zahtijeva precizne i složene pokrete, koji su unaprijed zapamćeni i uvježbani. Npr. kod gudača svaka neplanirana promjena napetosti u podlaktici i prstima šake može otežati pravilnu izvedbu dugo uvježbavane sekvence.

### **2.1.2. Kognitivni pokazatelji treme**

#### Negativne samoprocjene

Kad ljude obuzme trema koja je do te mjere jaka da ih čini znatno manje sposobnima za uspješan nastup, često u pozadini treme osoba ima vrlo negativne misli o sebi, koje je posve obuzimaju prije nastupa. Glazbenici koje znaju obuzimati negativne misli o sebi mogu imati osjećaj manje vrijednosti, naročito kad se uspoređuju sa svojim kolegama, umanjuju i odbacuju svoje sposobnosti, počinju vjerovati da ništa ne znaju niti da su u stanju ispuniti očekivanja i obaviti potrebne zadatke u sklopu svoje uloge. Uzrok ovakvih misli i pretjerivanja u negativnim stavovima obično su vrlo visoki ili nemogući perfekcionistički standardi kojim osoba procjenjuje sebe i okolinu.

#### Katastrofiranje

Svima nam se dogodilo da smo tijekom prosviravanja ili nastupa pogriješili. Ukoliko se ta greška dogodila za vrijeme javnog nastupa i nakratko nas zaustavila u izvođenju, u tom smo slučaju grešku naknadno možda i preuveličavali pa je od sitnice nastala katastrofa. Ovu sklonost je Albert Ellis, poznati kognicionist, nazvao katastrofiranje. Steptoe i Fidler (1987) bavili su se istraživanjem treme među članovima orkestra i studentima muzičkih akademija. Na temelju svojih istraživanja ističu da glazbeniku koji je sklon koristiti katastrofiziranje prolaze misli poput: „Mislim da neću moći odsvirati do kraja bez da nešto ne uprskam.“;

„Imam osjećaj da će mi pozliti.“ ; „Skoro sigurno ću napraviti veću grešku i to će upropastiti sve za što sam se pripremao.“

Osoba se može zbog male pogreške ili neuspješnog koncerta uvjeriti da je njenoj karijeri došao kraj, smatrati kritike publike posve opravdanim, trema pred sljedeći nastup postat će prevelika te će osoba možda početi strahovati od toga da će se osramotiti pred publikom. I zaista, ponekad se i dogode veće greške i zastoji u izvedbi, kritike publike. Za glazbenika su to vrlo neugodna iskustva. Međutim, i iz tih neugodnih iskustava možemo nešto naučiti te se treba prisjetiti uspješnih nastupa, kao i mogućnosti da na idućim nastupima budemo bolji. Tremu je iskusila većina glazbenika i nije potpuni neuspjeh ako drugi uoče da smo nervozni na nastupu.

### **2.1.3. Promjene u ponašanju uvjetovane tremom i njihova kontrola**

Svi koji javno nastupaju znaju da gotovo nitko ne svira pred publikom jednako kao kada je sam ili pred jednim kolegom ili profesorom. Neki sviraju lošije te naprave neočekivane greške, a druge osobe upravo pred publikom sviraju s više entuzijazma i koncentracije. Kada osjećamo anksioznost nastojimo izbjegavati određene situacije koje nam uzrokuju ili povećavaju anksioznost. Jedna od tih situacija može biti i sam nastup. U pedagoškim krugovima se često ističe dobar način za smanjenje treme na nastupu, a to je jednostavno što više nastupati. Što dulje izbjegavamo situaciju koja nas plaši, to će anksioznost biti veća kada se napokon budemo morali suočiti s okolnostima nastupa. Kad se kaže „što više nastupati“, to podrazumijeva i neslužbena prosviravanja pred manjom grupom ljudi u publici. Publiku mogu činiti naši kolege, prijatelji ili članovi obitelji. Ono što je ključno za smanjenje treme je samo da se što češće prosvirava pred osobama na koje nismo navikli u situaciji vježbanja. Na taj se način navikavamo na okolnosti nastupa, a to dovodi do veće otpornosti od osjećaja nelagode. Neuspješne izvedbe ili kritike slušatelja ne smiju biti razlog za prekid nastupanja. Čak i ako nam je vremenska pauza između nastupa ponekad nužna i može privremeno pomoći, postoji rizik da će se trema s vremenom pojačati kako sve dulje odgađamo novi javan nastup.



## 2.2. PERCEPCIJA TREME

### 2.2.1. Zablude o tremi

O tremi postoje određene zablude, kao na primjer da se trema smanjuje s godinama i iskustvom. Kada god se bavimo nekom vještinom, s vremenom i vježbom postajemo sve bolji i sigurniji u njoj. No, isto tako nam se s vremenom povisuju kriteriji te očekujemo više od sebe. Prema tome, iako povećanom sigurnošću smanjujemo tremu, povišenim kriterijima raste pritisak u trenutku nastupa, što istovremeno povisuje razinu treme. Za to, naravno, nismo isključivo sami zaslužni, već povećanju očekivanja pridonose i publika i kritičari te naši kolege.

Još jedna od zabluda o tremi je da vrhunski umjetnici ne pate od treme. Kada promatramo vrhunske umjetnike često imamo dojam da nisu pod opterećenjem treme. Doista i postoje ljudi koji nikada nisu osjećali tremu. Primjerice, Jascha Heifetz je za vrijeme jednog intervjua na pitanje o tremi odgovorio: „Trema? Ne, ne mogu reći da sam je ikada imao. Naravno, prije koncerta se može dogoditi nešto što uznemiri pojedinca pa se osoba ne osjeća bezbrižno kada stupa na pozornicu. No, u tom se slučaju nadam da to nije trema!“<sup>1</sup>.

Međutim, većina umjetnika u nekoj mjeri osjećaju tremu pa tako i vrhunski umjetnici poput Itzaka Perlmana. On je na pitanje o tome osjeća li kad tremu odgovorio: „Zar se šalite? Cijelo vrijeme... bit je u tome da se naučimo nositi s tremom. Ako je se nismo u stanju riješiti, tada se trebamo dobro upoznati s njom.“<sup>2</sup> Jedan od najpoznatijih primjera virtuoza koji su patili od treme je klavirist Vladimir Horowitz. Za vrijeme karijere se više puta povukao jer se nije mogao nositi s pritiskom treme. Često su ga morali prisiliti da izađe na pozornicu.<sup>3</sup>

I veliki violončelist Pablo Casals se prije svakog nastupa obračunavao sa tremom. U publikaciji „*Razgovori s Casalsom*“ rekao je: „Živci i trema prije nastupa nisu me nikada napustili tijekom cijele karijere. Možete li zamisliti da sam se na svakom od svojih tisuću

---

<sup>1</sup> [http://www.theviolinsite.com/violin\\_mastery/jascha\\_heifetz.html](http://www.theviolinsite.com/violin_mastery/jascha_heifetz.html)

<sup>2</sup> <https://www.jweekly.com/2012/04/20/doc-101-gets-a-house-call-from-itzhak-perlman/>

<sup>3</sup> <https://www.wqxr.org/story/top-5-cases-stage-fright/>

<https://www.cmuse.org/famous-classical-musicians-who-suffered-from-stage-fright/>

koncerata osjećao jednako loše kao i na posve prvom? Pomisao na javni koncert uvijek mi izaziva noćne more.“<sup>4</sup>

### 2.2.2. Konstruktivna i destruktivna trema

U glazbenim krugovima često se spominje nervoza ili trema prije nastupa, no ljudi te pojmove koriste s različitim tumačenjima. Neki tremu izjednačavaju s nemirnošću i povećanom količinom energije uoči nastupa te pritom smatraju da nas trema čini spremnijima za nastup. Drugi pod tremom podrazumijevaju štetnu nervozu koja umanjuje uspješnost izvedbe. Ako ne znamo pozitivno preusmjeriti povećanu količinu energije i nemir koji sa sobom nosi trema, tada se možemo sputati od jake napetosti. U tom slučaju trema postaje destruktivna.

Konstruktivna trema je pak ona koja glazbenike čini spremnijima za nastup u odnosu na razinu spremnosti kad su kod kuće ili na nastavi. Åke Lundeberg (2001) ističe da je to trema koja poboljšava izvedbu i zahvaljujući njoj svirka može postati izražajnija, dramatičnija i energičnija. Napetost koja proizlazi iz treme može biti zdrava jer ona unosi uzbuđenje i intenzitet u izvedbu, a to omogućuje glazbenicima da prenesu svoje emocije i interpretaciju slušateljima. Upravo taj intenzitet u glazbenoj izvedbi i komuniciranje emocija kroz glazbu privlači širu populaciju slušatelja na koncerte. Bez obzira jesu li amateri bez glazbenog obrazovanja ili su profesionalci, slušatelji su u stanju osjetiti promjenu u energičnosti i izražajnosti glazbene izvedbe. Sadrži li izvedba te karakteristike, slušatelji lako „progledaju kroz prste“ kada se dogode slučajne pogreške i propusti prstiju tijekom svirke, a postaje manje važno je li dosegnuta perfekcionista ideja izvedbe. Trema i povećana usredotočenost neposredno prije početka koncerta iz navedenih razloga mogu povećati kreativno izražavanje i obogatiti svirku. Npr. višak energije i jaku nervozu možemo pretvoriti u emociju ljutnje i preusmjeriti u dio izvedbe koji zahtijeva *fortissimo* te ćemo time svirku učiniti izražajnijom. Ukratko, trema može biti kamen o koji ćemo se spotaknuti ili alat kojim ćemo poboljšati vlastitu izvedbu. Ključno je naučiti i osnažiti vještinu preusmjeravanja nervoze i viška energije u nešto produktivno. To zahtijeva opažanje i vježbanje nekih mentalnih procesa.

---

<sup>4</sup> <https://www.wqxr.org/story/top-5-cases-stage-fright/>

Zanimljivo je navesti i Yerkes-Dodsonov zakon, pojavu nazvanu prema dvojici psihologa. Oni su otkrili da je uspješnost u umjereno teškim zadacima najbolja pri umjerenoj napetosti. Ako je uzbuđenje preslabo ili presnažno, uspješnost će biti smanjena. No, kad je riječ o veoma teškim zadacima, oni se najuspješnije izvode pri niskoj razini uzbuđenja, a veoma lagani zadaci se pak najbolje obavljaju pri visokoj razini uzbuđenja. Javan nastup na koncertu možemo smatrati zadatkom umjerene težine. Iako je vještina potrebna da bi se glazbeno djelo uspješno izvelo vrlo složena, zadatak izvedbe ne bi smio biti vrlo težak za izvođača tijekom nastupa. Zašto? Jer je glazbenik tijekom višemjesečnog vježbanja i priprema za koncert već riješio probleme motorne koordinacije, memoriranja nota i osmišljavanja glazbene interpretacije. U skladu s tim pretpostavlja se da su glazbenici s umjerenom razinom treme najuspješniji u javnim nastupima. Iz tog razloga će u ovom radu posebno biti istaknut način razmišljanja glazbenika s umjerenom razinom treme.

## **2.3. TEHNIKE ZA USPJEŠNO NOŠENJE S TREMOM**

### **2.3.1. Tehnike za ublažavanje fizioloških aspekata treme**

#### Alexander tehnika

Ovu je tehniku osmislio glumac kojem je trema bila toliko snažna da se više nije osjećao sposobnim nastupati. Alexander tehnika usmjerena je na učenje nekoliko vještina koje rezultiraju smanjenjem pretjerane napetosti tjelesnih mišića u cijelom tijelu. Zahvaljujući tome pokreti postaju lakši i prirodniji i kad osoba doživi tremu ili drugu vrstu anksioznosti. Svrha tehnike je stvoriti naviku pravilnijeg i prirodnijeg stava tijela, tj. odnosa između glave, vrata i kralježnice, a tako skladno držanje povezano je s doživljavanjem koordinacije, ravnoteže i snage (Kenny, 2005). Vježbom osobe uče svjesno i voljno kontrolirati svoje držanje tijela i pokrete te spriječiti nevoljnu napetost u mišićima. Tako se ovom metodom postepeno eliminiraju nepoželjni obrasci napinjanja mišića i automatske reakcije tijela koje ometaju skladnu izvedbu. Iz navedenog je očito da Alexander tehnika osim za glumce može biti naročito korisna i za glazbenike koji tijekom nastupa trebaju stajati pred publikom. Lehrer (prema Grindea, 1998) navodi da se njeno korištenje prilično proširilo te mnogi izjavljuju o njenoj korisnosti, iako nema dovoljno znanstvenih potvrda njene efikasnosti.

## Progresivna mišićna relaksacija

Većinu vremena nismo svjesni aktivnosti i stanja u mišićima cijelog našeg tijela. Možemo se osjećati uzrujano i intenzivno razmišljati o važnosti nadolazećeg nastupa, a ne biti svjesni koliko smo pritom ukočili neke mišiće našeg tijela i kakav nam je općenito položaj cijelog tijela. Progresivna relaksacija usmjerena je na učenje i prepoznavanje mišićne aktivnosti u tijelu, a sve sa ciljem da osoba nauči smanjiti aktivnost mišića i opustiti ciljane mišiće u potrebnim situacijama. No, učinci ove tehnike Edmunda Jacobsona nisu ograničeni samo na mišićni sustav. Naime, opuštanje mišića stvara signal u receptorima mišića, a taj signal se putem receptora prenosi u mozak. Na taj način promjena aktivnosti mišića utječe i na promjene u moždanim procesima, koji su inače usko vezani za fizičku napetost. Tako opuštenost mišića u nekoj mjeri umiruje i vegetativnu aktivnost, emocionalno stanje te misaone procese (npr. pretjerano analiziranje i brigu). Ova je tehnika prošla brojna ispitivanja i kliničke provjere te se pokazala vrlo korisnom u tretmanu anksioznosti, intenzivnih strahova, psihosomatskih problema, glavobolja, nesanice i mnogih drugih poteškoća.

## Autogeni trening

Među tehnikama samoregulacije ističe se i autogeni trening, kojeg je razvio njemački fizioterapeut Johannes Schultz. Schultz se bavio proučavanjem posljedica hipnoze te je pritom primijetio da mnogi ljudi u stanju hipnoze pokazuju fiziološko stanje karakteristično za duboko opuštanje. Primjerice, otkucaji srca su im bili sporiji te je disanje bilo sporije i pravilnije. Autogeni trening započinje sa šest standardiziranih vježbi kroz koje se pojedinac uči kako postići ugodno i smireno stanje tijela. Ova tehnika započinje mentalnim ponavljanjem određenih tvrdnji poput „Moje ruke su teške i tople“ ili „Otkucaji srca su mi smireni“ dok osoba udobno sjedi. Zadatak je da uz mentalno ponavljanje tih tvrdnji osoba ujedno i zamišlja te fizičke osjete. Provedena su brojna istraživanja koja su pokazala efikasnost i dobre rezultate autogenog treninga u različitim skupinama ljudi. Slično kao i progresivna mišićna relaksacija, autogeni trening se uspješno koristi za smanjenje anksioznosti i mnogobrojnih psihosomatskih poteškoća. Njegovo djelovanje najviše se očituje u djelovanju na vegetativne funkcije, a kontinuiranom i redovitom vježbom može snažno utjecati na način razmišljanja i osjećanja. Primjerice, kod instrumentalista bi se djelovanje ove tehnike na misaone procese pokazalo kao manji osjećaj panike i negativnih misli prije i za vrijeme izvedbe pred publikom. Za glazbenike je autogeni trening koristan ne samo radi

smanjivanja anksioznosti i opuštanja, nego se pokazao kao vrlo brz a i uspješna metoda u svrhu zagrijavanja ruku.

## Biofeedback

Zanimljiva tehnika smanjenja fizičke napetosti je biofeedback, koji se temelji na korištenju elektroničke i medicinske opreme. Tehnika se razvila u medicinskim krugovima kako bi pomogla osobama s problemima s tlakom i srcem da se nauče opustiti i regulirati svoje fizičko stanje. Općenito, biofeedback se koristi za kontrolu raznih fizioloških funkcija poput mišićne napetosti, brzine i jačine otkucaja srca, krvnog tlaka, znojenja dlanova i prstiju, protoka krvi u rukama i nogama, itd. U sklopu tehnike biofeedbacka prvo se elektrode pričvrste na određene dijelove tijela, a signali iz elektroda se računalom pojačavaju sto do tisuću puta. Povećavanje intenziteta signala iz tijela korisno je jer na taj način osoba može putem računala pratiti aktivnosti svog fiziološkog sustava. Ti se signali pretvaraju u ton ili svjetlo, no suvremen pristup omogućuje i složen grafički prikaz na računalu. Čak su razvijene i svojevrstne videoigre u kojima osoba upravlja glavnim likom na način da mijenja brzinu otkucaja srca ili dubinu vlastitog disanja. Smiri li se osoba u dovoljnoj mjeri, prelazi na novu razinu igre. Ovaj način korištenja biofeedbacka može biti vrlo koristan za mlađe generacije, primjerice za adolescente koji pate od prevelike anksioznosti pred važnim nastupima. Tehnika se pokazala korisnom za različite fiziološke poteškoće, no za glazbenike je posebno interesantno što pomaže osobama s Raynaudovom bolešću. Simptomi ove bolesti česti su među klaviristima, a za nju su karakteristične smetnje ili čak prekidi dovoda krvi u ruke i noge u okolnostima hladnoće ili kad je osoba u stanju emocionalne napetosti, odnosno treme.

## Mentalno sviranje djela za vrijeme fizičke napetosti

Uz navedene stručnije tehnike za smanjivanje fizioloških aspekata treme, treba spomenuti i jednu strategiju koju svatko može izvoditi kod kuće bez posebnih stručnih uputa i nadgledanja. Mentalno sviranje djela izvodi se na način da se osoba umiri, bilo da sjedi zatvorenih očiju ili leži na leđima i maksimalno se opusti. U tom opuštenom stanju glazbenik zamišlja da izvodi skladbu i pritom mentalno prolazi kroz djelo. Pritom mu je zadatak opažati reakcije svog tijela. Kroz taj proces će vjerojatno opaziti da je svako teže mjesto popraćeno

unutarnjom napetošću, a naročito može biti prisutno stiskanje u predjelu dijafragme. Tada treba ponovno mentalno proći taj dio skladbe i pritom zamišljati duboke udisaje i izdisaje iz područja tijela koje je bilo napeto. To treba ponavljati dok osoba ne bude sposobna mentalno proći kroz zahtjevni dio skladbe bez da dođe do izraženog naprezanja u tijelu. Ova intelektualna vježba zahtijeva jaku i kontinuiranu koncentraciju. Mentalno sviranje djela pomaže kod fizioloških aspekata treme, ali pomaže ublažiti i kognitivne aspekte treme. Osim opuštanja, pozitivni ishodi navedene vježbe su razvijanje sposobnosti pamćenja i snage koncentracije. Ključno za uspješno korištenje ove strategije su opušten položaj tijela te pravilno i duboko disanje.

### **2.3.2. Tehnike za kontroliranje kognitivnih aspekata treme**

Stepoe i Fidler (1987) su u svom istraživanju uočili da su glazbenici sa srednjom razinom treme u razmišljanju o nastupu skloni realističnoj procjeni. Realistična procjena se odnosi na misli i stavove poput: „Vjerojatno ću napraviti nekoliko grešaka, ali svima se to dogodi.“ ; „Publika želi da dobro odsviram i neće me osuđivati ako mi se omakne greška.“ ; „Koncentrirat ću se na tehničke aspekte svirke i na interpretaciju koju sam pripremio/-la.“ S obzirom na to da se pretpostavlja da su upravo glazbenici sa srednjom razinom treme najuspješniji u izvedbi, možemo zaključiti da su navedene misli najprilagođeniji stav o nastupu. Tj. rezultati istraživanja upućivali su na to da je bolje imati realističnu procjenu i očekivati neke greške, nego očekivati samo pozitivne ishode na nastupu i težiti perfekcionizmu.

Psiholozi glazbenicima kao jedan od načina suočavanja s problemima negativne samoprocjene i previsokih perfekcionistačkih standarda savjetuju da se glazbenik redovito i svjesno vježba usmjeriti na pozitivne misli o sebi. Pritom se ne treba ograničiti samo na pozitivne misli o sebi samome, nego i o shvaćanju nastupa i učenja, razvoja vještine.

Primjerice, Paul Lehrer (prema Grindea, 1998) predložio je korištenje tvrdnji koje on uobičajeno prakticira s klijentima glazbenicima: „Napredujem li jedan po jedan korak, postupno ću poboljšati svoj nastup; Niti jedan nastup nije savršen, već predstavlja trenutno stanje mog životnog razvoja; Iako želim da nastup bude onoliko uspješan koliko može biti u ovoj fazi mog razvoja, znam da će biti još mnogo nastupa koje ću moći bolje izvesti.“ Stavovi koje imamo o sebi i okolini te tvrdnje koje si mentalno govorimo imaju snažan utjecaj na naše ponašanje i osjećaje. Negativne misli mogu stvoriti svojevrsan domino efekt. Isto vrijedi i

obrnuto, počnemo li si svjesno mentalno govoriti pozitivne tvrdnje i radimo li to redovito, s vremenom ćemo sve više vjerovati u istinitost tih tvrdnji (ukoliko su u okvirima realnosti, naravno). To će pak utjecati na naše samopouzdanje i može povećati osjećaj smirenost u stresnim situacijama (poput nastupa), a efekt će se s vremenom prenijeti i na naše ponašanje. Prije svega, važno je za početak identificirati koje su nam negativne samoprocjene prisutne u umu. Kako postajemo svjesniji tih negativnih samoprocjena, korisno ih je zapisati te potom racionalno sagledati pretjerujemo li i koliko su te procjene zapravo istinite. Potom za svaku negativnu samoprocjenu trebamo osmisliti barem jednu suprotnu, tj. pozitivnu tvrdnju.

Vrlo korisna tehnika za nadgledanje vlastitih misli tijekom treme i općenito negativnih stavova o sebi i nastupu jest tzv. *mindfulness*. Mindfulness, odnosno usredotočena svjesnost proizašla je iz istočnjačke meditacije, no prilagođena je zapadnjačkom načinu života te u njoj ne postoje religiozni aspekti. Sastoji se prvenstveno od tehnika disanja u opuštenom položaju tijela te od metoda nadgledanja vlastitih misli. Bitan aspekt ove metode je vježbanje kako spriječiti emocionalne reakcije na vlastite misli, čime se smanjuje anksioznost. Također je korisna za uklanjanje pretjeranih i previsokih perfekcionistačkih tendencija, koje su česte među glazbenicima. *Mindfulness* je znanstveno potvrđen kao tehnika koja uspješno pomaže kod problema koje se tiču anksioznosti, psihosomatskih poteškoća i negativnog razmišljanja, zbog čega nam je vrlo korisna i za tremu. Ona nam omogućuje da samostalno otkrismo neke obrasce našeg razmišljanja i sagledamo ih na realan način. Posebno je korisna kad se glazbenik treba nositi s katastrofiranjem i negativnim samoprocjenama. Redovito vježbanje ove tehnike omogućit će osobi ne samo da ublaži kognitivne aspekte treme, nego i da smanji fiziološke reakcije u tijelu koje su tipične za tremu (Rodríguez-Carvajal i de la Cruz, 2014).

### 3. ZAKLJUČAK

Tehnike koje smo naveli pomoći će nam regulirati tremu. Njihov zadatak nije da u potpunosti uklone anksioznost niti je to moguće. Osim toga, za glazbenu je izvedbu korisno osjećati malo treme, tj. uzbuđenja, jer to izvedbu može učiniti energičnijom i ispunjenijom emocijama. Za fiziološke aspekte treme postoje brojne tehnike kojima se možemo poslužiti da bismo smanjili fizičku napetost prije i za vrijeme nastupa: autogeni trening, biofeedback, progresivna mišićna relaksacija, Alexander tehnika i mentalno sviranje djela. Također, potrebno je preispitati svoj način razmišljanja i smanjiti negativne samoprocjene te se kloniti katastrofičnih misli. Pritom nam između ostalog može pomoći i *mindfulness*, odnosno usredotočena svjesnost. Prema stručnom mišljenju iz navedenih izvora, kao pristup tremi najbolji je realističan način razmišljanja kojeg karakterizira očekivanje nekih grešaka, ali ujedno i pozitivan stav prema reakcijama publike.

Da zaključimo, trema može predstavljati problem koji će narušiti kvalitetu izvedbe na javnom nastupu, ali može biti i poticaj za izražajniju i bolju izvedbu, nešto čime će izvedba zapravo dobiti na kvaliteti. Koji će od ova dva efekta trema imati, ovisi uvelike o našoj percepciji treme i načinu na koji tumačimo njene simptome. Također, posljedice treme ovise o tome hoćemo li vježbati preusmjeriti nervozu u nešto korisno ili ćemo dopustiti tjelesnoj nervози i mislima ispunjenima strahom da nas kontroliraju.



#### 4. LITERATURA

- Grindea, Carola, *Napetosti u glazbenoj izvedbi*, Zagreb: Music play, 1998.
- Kenny, Dianna T., A systematic review of treatments for music performance anxiety, *Anxiety, Stress, and Coping*, 18.3, 2005, str. 183-208.
- Lundeberg, Åke, *Trema*, Zagreb: Music play, 2001.
- Rodríguez-Carvajal, Raquel, i de la Cruz, Oscar Lecuona, Mindfulness and music: a promising subject of an unmapped field, *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 2.3, 2014, str. 27-35.
- Steptoe, Andrew, i Fidler, Helen, Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety, *British Journal of Psychology*, 78.2., 1987, str. 241-249.

#### Elektronički izvori:

Martens, Fredrick H., „*Jascha Heifetz The Danger of Practicing Too Much*“, *Violin Mastery: Talks with Master Violinists and Teachers*, pristup 03.09.2018.,  
<[http://www.theviolinsite.com/violin\\_mastery/jascha\\_heifetz.html](http://www.theviolinsite.com/violin_mastery/jascha_heifetz.html)>

Silvers, Emma, „*101-year-old S.F. doctor gets a house call from Itzak Perlman*“, pristup 03.09.2018., <<https://www.jweekly.com/2012/04/20/doc-101-gets-a-house-call-from-itzhak-perlman/>>

Smith, Jordan, „*7 Famous Classical Musicians Who Suffered From Stage Fright*“, pristup 03.09.2018., <<https://www.cmuse.org/famous-classical-musicians-who-suffered-from-stage-fright/>>

Angel, Amanda, „*Top Five Infamous Cases of Stage Fright*“, pristup 03.09.2018.,  
<<https://www.wqxr.org/story/top-5-cases-stage-fright/>>